

NO. 5
Август, 2013

СОЮЗ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

Тел: 206-428-8332
Факс: 206-428-8333
E-mail: Souz_info@yahoo.com





State Farm

WWW.HAYKINSURANCE.COM



Up to 40 % OFF

А знаете ли Вы?

Что большой стаж благополучиого вождения автомобиля снижает стоимость Вашей страховки.

Что Вам также полагаются скидки за страхование нескольких автомобилей, езду без аварий и многое другое.

Звоните прямо сейчас и улучшите стоимость Вашего страхового полиса.

ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ЗАЩИЩЕН!

ИСКЛЮЧИ СЛУЧАЙНОСТЬ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ.



Hayk Tadevosyan Insurance Agency

Хайк Тадевосян
Агент

425.440.3993

1420 156th Ave. N.E. Suite S, Bellevue, WA 98007

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ

СТРАХОВОЕ ПОКРЫТИЕ

ВАШЕГО ДОМА	ВАШЕЙ МАШИНЫ	ВАШЕГО СЧЕТА В БАНКЕ




EVL ACCOUNTING PROFESSIONAL SERVICE
ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
• Monthly Small Business Bookkeeping
• Payroll + Quarterly Payroll Tax Filing
• IFTA Tax Return Filing
• Online Bookkeeping and Individual / Business Tax Service
Полный компьютерный QuickBooks/Peachtree
сервис с выездом к клиенту в любое время.
Ella Lobanovskaya
Graduate Accounting Certificate
(CPA Candidate) Seattle City U
Direct Line: (425) 908-7657
Mobile: (425) 686-0393
E-mail: evl.lobanella@gmail.com
ПОСЫЛКИ, ДОЛЛАРЫ
По всей територии Украины
$0.65 lb.
Moldova, Belarus
$0.99 lb
Russia
$1.99 lb
По всем вопросам
обрашайтесь к
Василию Шаблевскому
(206) 227-9056


LAW OFFICE OF
ANTHONY W. DOUGHERTY
WE'LL FIGHT FOR YOUR RIGHTS
АВАРИИ • ШТРАФЫ • БАНКРОТСТВО
(425)264-2000
ИММИГРАЦИЯ • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
451 S.W. 10th St. Suite:215, Renton, WA 98057
Auto Shop Quali[redacted]ice
Cell [redacted]-9916
Ремонт Автомобилей
www.AutoSQS.com
Larisa's Design LD
Wedding design and setup
Floral arrangements
bridal bouquets
boutonnieres
centerpieces
Decor for parties
For rent
columns, arches,
linen, napkins,
chair covers, etc.
425.346.5909
www.larisasdesign.com ✱ larisasdesign@hotmail.com
Krichilskiy Insurance Agency
A Member of Mosaic Insurance Alliance
Auto, Home, Business & Bonds
Cell: 253.228.4118
PH/FX: 425.242.5966
Gennadiy@MosaicIA.com
2122 164th Street SW, Suite 301
Lynnwood, WA 98087
NSACE
National Society of Agents for Consumer Education
Gennadiy D. Krichilskiy
Licensed Insurance Advisor
Ukrainian/Russian/English
МИ РОЗМОВЛЯЄМО УКРАЇНСЬКОЮ


Сартифицированый Детский садик
«КОЛОБОК»
Приглашаем детей з 3 месяцев до 12 лет круглосуточно. Возможен привоз.
• Индивидуальный подход.
• Чтение сказок, изучение стихотеорений, рисование, лепка, развлекательныэ игры.
• 4х-разовое питание.
Работаем 24 часа в сутки, с понедельника по пятницу, по требованию и в субботу.
Cell: (253)335-52-51 Марія.
Auburn | Kent | Covington
DSHS - OK
РАСПРОДАЖА ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МАТРАСОВ
KING & QUEEN SIZE FROM $250
206.428.8332
КУПИЛ И СПЛЮ КАК В РАЮ


Northup Design Assoc.
Architectural firm performs:
- Documentation for remodeling of existing homes
- Design for new Single and Multi-Family homes
Additional information:
web: www.northupdesign.com
phone: 425-246-7356
House before remodeling
House after remodeling
NEW HOUSE
ART LIMO
ARTEM:(253) 886-6663
WWW.LIMO-ART.COM
WEDDINGS • PARTIES • EVENTS



Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал

Автомобильные аварии
Производственные травмы
Медицинские ошибки
Defective products

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо українською

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.
За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

10 148th Ave. NE Suite:201, Bellevue, WA 98007



Сканворд №1
ОТВЕТЫ НА СТРАНИЦЕ 33
1
2
3
4
Расстановка в строю по росту
Тропический плод с "чубчиком"
Дерево, облюбованное коалой
Причина появления синяка
Открытый грузовой вагон
Сто мунгу из Монголии
Шведская четвёрка
Она веников не вяжет
См. фото 1
См. фото 2
На Руси: оруженосец
5
"Подсказка", кою на экзамен проносят
См. фото 3
Черта уютного гнёздышка
Исключительное право
См. фото 4
Гашёный оксид кальция
Жир, что снимают с бульона
Кислый "брат" йогурта
Спецовка из брезента
Выделяет верзилу из толпы
Кредит с точки зрения банка
Русский горе-воин
Ясная летняя погода
Боевое судно древних римлян
Коварный бог войны у греков
Марка шведского автомобиля
Орех, дающий молоко
Л.Толстой, "... Каренина"
"Аз" арабов
И супружеское, и прокрустово
Непреложная истина
См. фото 5
"Складень" из брёвен
См. фото 6
Полость в цитоплазме
Рот зверя или рыбы
См. фото 7
Сиротский ...
"Логан" или "Меган"
Георгиевский орден
Обитель в глухомани
LAW OFFICE OF
ANTHONY W. DOUGHERTY
WE'll FIGHT FOR YOUR RIGHTS
АВАРИИ • ШТРАФЫ • БАНКРОТСТВО
(425)264-2000
ИММИГРАЦИЯ • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
451 S.W. 10th St. Suite:215, Renton, WA 98057
Мода на старинное
Совсем не пеший ход
Не виги
См. фото 8
Зацепка на чулке
Нищенская котомка
Сотрудник сыска, шпион
Столица государства Египет
Орудие труда технички
На шее у мужчины
Скотланд-...
"Кофейный" массив в Гаграх
Здесь звери в клетках
Большая стопка документов
Обычай у арабов
Родной остров Одиссея
Валюта Мьянмы
Команда собаке
Медицинская профессия
Самая известная из курочек
Пионерская тусовка
Длинная измерительная лента
Танец Бывалого на окурках
Агентство ...-ТАСС
Визитная карточка обновки
Автофирма из Детройта
6
Священная птица в Египте
Календарное время события
Крёстная мама – маме
Река в Орле и Калуге
Жильё в стороне от других
Мост через ущелье или овраг
Русский довесок
Ералаш в голове
Нотный ...
Кавказский трубадур
7
8
9
10
См. фото 9
См. фото 10
Пальмовая водка
Римская Эос
Рай в центре пустыни
Забава с мишенью и дротиками
Кровеносная ... человека

ВСЕГДА К ВАШ

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



Law Offices of
Anthony W Dougherty



Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R Tseytlin

АВТОАВАРИИ • ИММИГРАЦИЯ • БАНКРОТСТВО • DUI
КРИМИНАЛ • ШТРАФЫ ОТ $150 • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

ШИМ УСЛУГАМ

Law Office
(425) 264-2000
ГЛАВНОЕ-ВОВРЕМЯ ПОЗВОНИТЬ
call
save

RENTON BELLEVUE LYNNWOOD TACOMA


Law Offices of
Harold Grover


Law Offices of
Marina Dzhamilova


Paralegal
Michael Zhovtis

(425) 264-2000
451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057

CARING HANDS DENTAL

FAMILY AND COSMETIC DENTISTRY

Viktor N. Mazurets DDS

У нас собраны специалисты, которые живут своей работой, горят ею, сострадают и заботятся о своих пациентах.Это настоящий коллектив единомышленников, сплоченных многолетней успешной совместной работой...

NEW Ортопедия CEREC - КОРОНКИ ЗА ОДИН ВИЗИТ

В отличие от микропротезов, изготовленных лабораторным методом, CEREC конструкции изготавливаются
- в одно посещение (1,5-2 часа)
- не требуют снятия традиционных оттисков (слепочной ложкой и массой)
- не требуют участия лаборатории,
- отличаются более точным прилеганием.

Приемущества CEREC конструкций в отличие от композитных пломб:

Сравнение	CEREC	Пломбы и композитные реставрации
Материал	Цельный керамический блок	Композитный материал, отверждаемый лампой
усадка	-	+
нарушение прилегания	-	+
насыщение влагой из полости рта	-	+
окрашивание пищей	-	+
структура приближена к эмали зуба	+	-
вторичный кариес под конструкцией	-	+
Высокая эстетичность	+	-





А так же и другие формы стоматологических услуг:

Терапевтическая стоматология
Ортодонтия
Эндодонтия
Хирургия
Имплантация зубов
Протезирование

НОВАЯ КЛИНИКА С УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС МЕСТОМ РАСПОЛОЖЕНИЯ В ГОРОДЕ KENT

(206) 242-4961

12459 AMBAUM BLVD SW, SEATTLE, WA 98146 | 24205 104TH AVENUE SOUTHEAST, KENT, WA 98030

Сканворд №2

ОТВЕТЫ НА СТРАНИЦЕ 33

1 Фамильная гробница

См. фото 1

"Защитница" бунтарей

Место разделения бревна

Собака Айболита

2 Впечатление до офигения

3 Химикат для опыта

См. фото 2

Цианистый ...

На ней предъявляют пропуск

См. фото 3

Домик якута в старину

Доклад по всей форме

4 Группа певцов

Ударная стамеска плотника

Догонялки после считалки

См. фото 4

Ворох дел

5 Волшебная небылица

Красна не углами, а пирогами

См. фото 5

Вещь, что существует

Полчище Донское

Необъяснимое явление

В своём деле собаку съел

Рекламная раскрутка

Выпивка на "ты"

Состоящий в КПСС

"Ласточка" шофёра (разг.)

Ноль на колесе Фортуны

Заказная опера Верди

Её поднимают, желая ответить

Её надевали под лапоть

Судовой ларь

У семи нянек – без глазу

Певческий голос

Певица, "Иногда" поющая

Баклага как сосуд

Изворотливый делец

Сыщик, увлечённый недрами

Растение жизни

Максиёк

Жена упокоившегося

Благородный испанец

Смазочный материал

Что затрещина, что оплеуха

Птица, созвездие и монета

Эпоха Возрождения

Приводное колесо

Графиня де ля Фер

Азиатский грузчик

См. фото 6

Яхта "Чёрная ..."

Хлебобулочное изделие

Мастерица детективов Кристи

Дерево с узкими листьями

Круг после тисков

Камень для лучших статуй

Залитый кипятком "Несквик"

Свобода после отсидки

Берёзовый гриб

6 Стадо, что мчится и ржёт

Полосатый полоскун

Конус из газетной страницы

Широкая парная кость лица

Завершение чемпионата

7 Плиточник по сути

Тромб в канализации

Чёрная мазь для штиблет

Вор, хулиган во Франции

Водка для настоящего грузина

Плетёнка Юлии Тимошенко

См. фото 7

8 Спайка труб мужиком в маске

9 Один оборот минутной стрелки

Избушка скимосов

Звучание не в полную силу

10 Линейка прибора

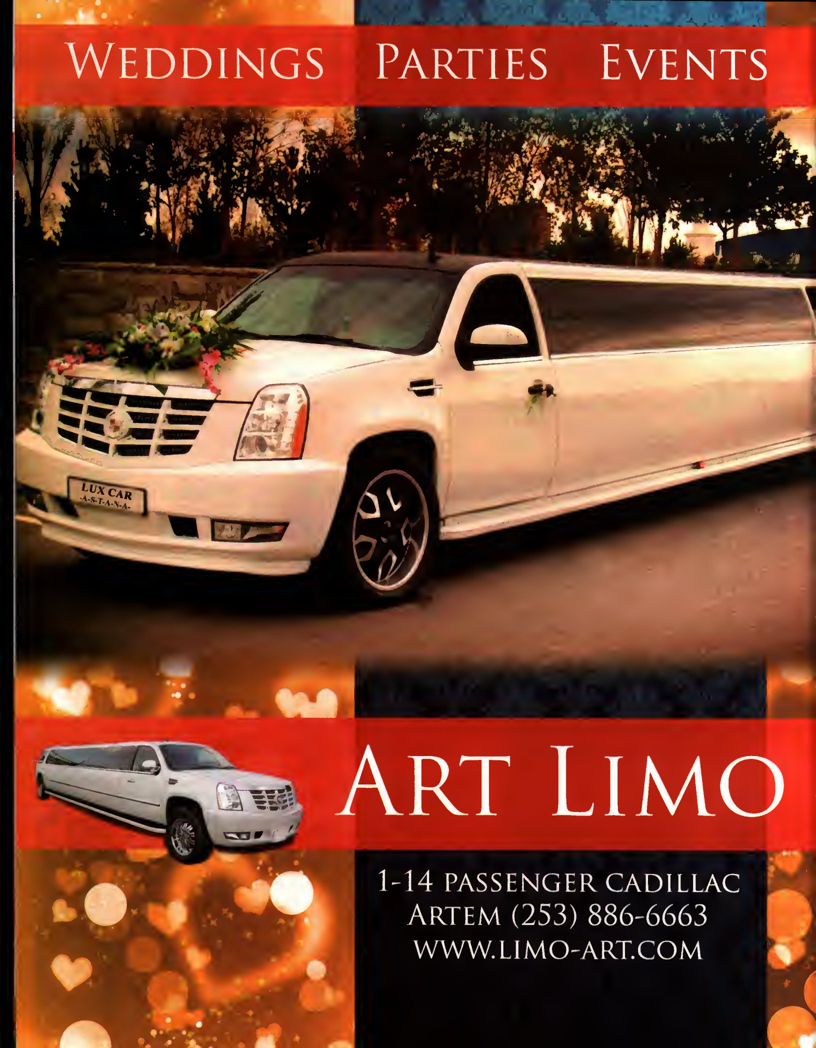
См. фото 8

Новогодняя гостья

См. фото 9

См. фото 10

LAW OFFICE OF
ANTHONY W. DOUGHERTY
WE'LL FIGHT FOR YOUR RIGHTS
АВАРИИ • ШТРАФЫ • БАНКРОТСТВО
(425)264-2000
ИММИГРАЦИЯ • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
451 S.W. 10th St. Suite:215, Renton, WA 98057

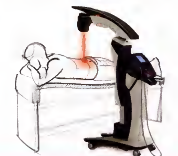

WEDDINGS PARTIES EVENTS
LUX CAR
-A-S-T-A-N-A-
ART LIMO
1-14 PASSENGER CADILLAC
ARTEM (253) 886-6663
WWW.LIMO-ART.COM

A. ZOHRABIAN D.C., P.S.

CHIROPRACTIC PHYSICIAN

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ • БОЛИ В СПИНЕ • ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
ТРАВМЫ В СПОРТЕ И НА РАБОТЕ







253.520.4055
922 Central Ave. N.
Kent, WA 98032

МЕСТО, ГДЕ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ОТНЕСУТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО

425.462.6604
875 140th Ave. N.E. Ste:202
Bellevue, WA 98005

ТАКОГО ЕЩЕ НЕ БЫЛО!

ALFA NECTAR ТЕПЕРЬ НА АМЕРИКАНСКОМ РЫНКЕ!



Удивительное сочетание достаточно редких витаминов, минералов и микроэлементов, без которых не может нормально функционировать наш организм.

Подробно на сайте www.alfanectar.us

НЕ ИМЕЕТ АНАЛОГОВ В МИРЕ

Как работает ALFA NECTAR?

Во-первых: ALFA Nectar не является таким симулятором как кофе, алкоголь или всем известные energy drinks, которые только подстегивают наш организм, не принося никакой пользы.

Во-вторых: Нектар не содержит консервантов, которые опасны для здоровья.

В-третьих: ALFA Nectar устраняет причины, а не симптомы заболеваний. Употребляя ALFA Nectar, через короткое время вы почувствуете необыкновенную бодрость, свежесть, энергию, и это только начало. ALFA Nectar начинает очищать ваш организм и выводить шлаки, токсины, вредные вещества, соли тяжелых металлов. Следующий этап заключается в восстановлении метаболизма на клеточном уровне, что очень важно (Цикл Кребса):

- Увеличивается образование новых клеток, происходит ремонт старых, поврежденных – организм омолаживается.
- Иммунная система начинает работать с новой силой, отыскивая и уничтожая все новообразования (борьба с онкологическими заболеваниями).
- Улучшаются показатели крови после химиотерапии.
- Понижается уровень сахара в крови.
- Очищаются суставы, в результате чего улучшаются двигательные способности мышц, костей, связок, повышая качество жизни у больных, страдающих от различных форм артрита.

Почему нужно употреблять ALFA Nectar ежедневно?

Загрязнение окружающей среды, неполноценное питание, уменьшение физической активности, злоупотребление стимуляторами и стрессовые ситуации приводят к преждевременному старению организма и к появлению различных заболеваний. С помощью ALFA NECTARa мы можем повернуть наши биологические часы вспять.



Продукцию можно заказать по телефону

503.888.8868

503.616.0086

Auburn Way

WELLNESS CLINIC

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ • ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА • СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ В ПОЗВОНОЧНИКЕ



Jay M. Tran DC
Chiropractic physician



Oleg Partyka LMP
Massage therapist
206.898.1036

АВТОАВАРИИ
БОЛИ СПИНЫ
БОЛИ В ШЕЕ
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ
ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ТРАВМЫ

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ
МИ РОЗМОВЛЯЄМО УКРАЇНСЬКОЮ

253.886.5016

3802 Auburn Way North, Suite: 301, Auburn, WA 98002

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ РЕБЕНКА?



Гнев является естественной реакцией для всех, включая и вашего ребенка. Ваша задача – научить ребенка справляться со своим гневом. По моему мнению, это самая трудная часть воспитания. Большинство родителей неправильно реагируют на гнев ребенка, что приводит к пагубным последствиям.

КАПКАН НАКАЗАНИЯ

Задумайтесь о следующем. Когда ребенок впадает в гнев, то в его распоряжении имеется только два возможных способа выразить свои чувства – действие и слово. В обоих случаях родителям трудно реагировать адекватно

Если маленький ребенок выражает гнев, например, топая ногами, швыряя игрушки, толкая или пиная предметы, то в таком случае надо принимать меры. С другой стороны, если ребенок выражает свой гнев словами, то почти с полной уверенностью можно сказать, что они будут неприятными, неуместными и неуважительными по отношению к родителям. Такой способ проявления чувств также неприемлем и смотреть на это сквозь пальцы не следует. Что родители могут сделать?

Как пар из чайника, гнев должен как-то выходить наружу. Никто, включая и маленького ребенка, не в состоянии без конца подавлять гнев и удерживать его внутри. Это весьма разрушительно для него. Если мы не позволяем ребенку выражать его гнев, то тогда он вынужден заталкивать его все глубже внутрь себя, что порождает проблемы, которые станут причиной многочисленных трудностей в его дальнейшей жизни. Если ребенка наказывают за то, что он, рассердившись, выражает это либо действием, либо словами, то у него нет другого выбора, кроме как подавить гнев и запереть его внутри себя, как в бутылке. В результате, такой ребенок никогда не сможет научиться справляться со своим гневом, как положено это делать зрелому человеку.

Я называю это «капканом наказания». Как родители, мы должны понимать, что наказание само по себе не способно научить наших детей справляться с гневом.

Существует и другая ошибка, в которую впадают родители: сталкиваясь с детским гневом, они взрываются и опрокидывают груз своего собственного гнева на уже рассерженного ребенка. В такой ситуации дети беспомощны. У них нет защиты против родительского гнева. Обычный пример – грубый выговор, типа «Я не желаю, чтобы ты когда-нибудь еще так себя вел (или так со мной разговаривал)! Запомни это!» Когда мать или отец кричат на ребенка, они, таким образом, лишают его возможности выразить свой гнев нормальным способом, и, как было указано раньше, ребенок вынужден сдерживать свой гнев внутри себя, добавив к нему и родительский.

ПАССИВНО-АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Без сомнения, большинство современных родителей не слишком хорошо знают, что делать, если маленький ребенок сердится. Когда детский гнев вырывается наружу либо через действие, либо словесно, то ребенка или наказывают, или раздраженно ругают, или делают и то, и другое. Опять же, так как для ребенка это единственно возможные способы выражения своего гнева, такое обращение вынуждает его подавлять свои чувства.

Почему это так губительно? Потому что в конце концов гнев должен найти себе какой-то выход. Если его подавлять слишком долго, то он выльется в «пассивно-агрессивное поведение». Пассивно-агрессивное поведение в основе своей неосознанно (ребенок не отдает себе в нем отчета) и направлено против тех, кто олицетворяет для него авторитет. Ребенком движет неосознанное желание вывести из равновесия тех, кто имеет над ним власть (в частности, родителей и учителей), для чего он делает прямо противоположное тому, что от него хотят. Как только в поведении ребенка начинают возникать пассивно-агрессивные черты, дисциплина превращается в кошмар.

Пассивно-агрессивное поведение, в противоположность открытому, честному, прямому и словесному выражению гнева, возвращается к подавившему его косвенно. Несколько простых примеров подобного поведения – оттягивание времени, копание, упрямство, намеренная «неспособность» сделать требуемое и забывчивость. Подсознательная цель пассивно-агрессивного поведения – вывести из равновесия родителей или других людей, имеющих над ребенком власть, и вызвать их гнев.

Пассивно-агрессивные способы выражения гнева – способы уклончивые, коварные и разрушительные для личности самого ребенка. К несчастью, так как побудительные мотивы такого поведения подсознательны, ребенок не отдает себе отчета в том, что его упрямство и сопротивление вызвано желанием рассердить родителей, чтобы высвободить запертый гнев.

Одно из ранних проявлений пассивно-агрессивных тенденций у маленького ребенка – это когда он «делает в штанишки», хотя уже умеет пользоваться туалетом. Очень эффективный, но нездоровый способ выражения гнева! В большинстве случаев это имеет место, когда родители запрещают любое проявление гнева, особенно словесное. В такой ситуации мало что можно сделать. Родители сами себя загнали в угол. Чем больше они будут наказывать ребенка, тем больше он будет пачкать штанишки, подсознательно, – чтобы разозлить родителей. Ну и дилемма! Можно только пожалеть и родителей, и детей в такой ситуации.

Многие дети школьного возраста выражают свой гнев пассивно-агрессивным способом, получая более низкие оценки. Их отношение очень хорошо выражается поговоркой: «Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить». Для такого ребенка это звучит так: «Ты можешь заставить меня ходить в школу, но не можешь заставить меня получать хорошие оценки». А у родителей при этом связаны руки, так как ребенок контролирует свой гнев и внешне его не проявляет.

Важно еще раз подчеркнуть, что пассивно-агрессивный ребенок делает все это неосознанно, он не ставит себе целью рассердить человека, символизирующего для него авторитет. Его поступки являются частью бессознательного процесса, ребенок не отдает себе отчета в происходящем, он оказался загнанным в эту ситуацию «капканом наказания».

ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

Пассивно-агрессивное поведение очень широко распространено. Почему? Потому что большинство людей не понимают, что такое гнев, и не знают, как с ним справиться. Им кажется, что в гневе есть что-то неправильное или греховное и его следует дисциплиной «вытравлять» из ребенка. Это серьезное заблуждение, потому что чувство гнева естественно. На протяжении веков гнев испытывали все человеческие существа, включая Иисуса, Который разгневался на людей, использовавших храм не по назначению. Если, когда ваш ребенок сердится, вы шлепаете его или кричите на него «Прекрати так говорить! Я этого не

УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

По моему опыту, самое не подходящее время для наказания – это когда ребенок искренне чувствует себя виноватым. Ключевым словом здесь является слово искренне. Если ребенок искренне раскаивается в своем поступке, то наказание, особенно телесное...

РЕЗУЛЬТАТЫ ТАКОГО ПОДХОДА

Я видел результаты такого подхода. Дети, безвольные, послушные, очень спокойные, замкнутые и легко управляемые в детстве, которым не хватало сильной, здоровой любви и привязанности родителей, постепенно становились дерзкими, обидчивыми...

КАК УДЕЛИТЬ БЕЗРАЗДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Теперь, когда мы увидели, насколько жизненно необходимо безраздельное внимание ребенку, надо найти пути к решению этой задачи. На собственном опыте я пришел к выводу, что уделить ребенку безраздельное внимание легче всего, специально приберегая...

позволю!» или вопите, как делают некоторые, «Заткнись, или я тебе вмажу!», то что делать ребенку? Он может сделать только две вещи – не послушаться вас и «продолжать так говорить», или послушаться и «прекратить так говорить». Если он выберет последнее и перестанет выражать свой гнев, то гнев будет просто подавлен. Он будет пребывать в подсознании в состоянии неразрешенности, поджидая случая, чтобы найти выход позже через неуместное, неправильное и/или пассивно-агрессивное поведение.

Есть еще одна ошибка, которую допускают родители, пытаясь подавить гнев ребенка, – это неуместный юмор. Каждый раз, как только ситуация становится напряженной, особенно если кто-то сердится, родители начинают шутить и вставлять юмористические замечания, чтобы снять напряжение. Конечно, юмор – большое благо для любой семьи. Но когда к нему постоянно прибегают, чтобы избежать адекватной реакции на гнев, то дети просто не имеют возможности научиться правильно вести себя подобной ситуации.

Пассивно-агрессивное поведение легко укореняете) становясь привычной установкой. Если пятнадцати-шестнадцатилетний ребенок избегает честного, открытого и в то же время соответствующего обстоятельствам выражения своего гнева, то, вероятно, пассивно-агрессивная реакция будет характерной для него на протяжении всей жизни. Позже это может сказаться на его отношениях с супругом, детьми, коллегами по работе, знакомыми и друзьями. Пассивно-агрессивное поведение является также основной силой, способствующей неудачам в школе, толкающей молодого человека на употребление наркотиков, безнравственный или ненормальный секс, побег из дома и самоубийство. Какая трагедия! И большинство этих несчастных людей вряд ли отдают себе отчет в своем саморазрушительном поведении, вызванном неумением справляться с гневом должным образом.

Есть несколько причин, позволяющих считать пассивно-агрессивное поведение губительным для личности ребенка.

1. *Оно легко укореняется, становясь устойчивой формой поведения, присущей человеку на протяжении всей его жизни.*
2. *Оно может исказить личность человека и сделать общение с ним довольно затруднительным.*
3. *Оно оказывает влияние на все взаимоотношения человека с людьми.*
4. *Это одно из поведенческих расстройств, наиболее трудно поддающихся лечению и корректировке.*

Священное Писание призывает родителей учить детей, указывая им правильный путь. Если мы, вместо того чтобы научить ребенка выражать свой гнев должным образом, заставляем его подавлять свои гневные чувства, то тем самым мы направляем его по неправильному пути. Мы должны научить ребенка не подавлять гнев, а «разрешать» его приемлемым способом.

Я действительно считаю, что обучение детей и подростков умению управлять своим гневом – самая трудная часть воспитания. Во-первых, потому что это не происходит само собой. Как мы обсуждали, нашей естественной реакцией на гнев ребенка обычно бывает еще больший гнев с нашей стороны, который мы обрушиваем на рассерженного ребенка. Во-вторых, научить ребенка правильно реагировать на гнев трудно, потому что это долгий, утомительный процесс. Наша цель – к шестнадцати-семнадцати годам научить ребенка зрелому отношению к гневу. Процесс этот растянут во времени, потому что успех зависит от зрелости личности. Пассивно-агрессивное поведение – самая «незрослая» реакция на гнев. Зрелый человек способен выразить свой гнев, если это возможно, в словесной и мягкой форме.

Нельзя ожидать, что ребенок быстро научится этому. Мудрые родители осознают, что при правильном воспитании он будет очень постепенно усваивать эти важнейшие уроки, переходя от одной стадии развития к другой. Только к шести-семи годам (или даже в более старшем возрасте) он начнет усваивать конкретные навыки, которые помогут ему правильно выражать свой гнев. До этого времени мы, родители, должны всячески стараться не спровоцировать в ребенке пассивно-агрессивного поведения. С возрастом, когда ребенок будет в состоянии воспринимать наши уроки, мы целенаправленно начнем прививать ему навыки «взрослого» поведения.

В Послании к Ефесянам 6:4 сказано: «И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем». Задумайтесь над этим, а затем внимательно прочтите следующие главы этой книги, посвященные дисциплине. Будьте осторожны, прибегайте к наказанию только как к последнему средству и старайтесь не обрушивать свой гнев на ребенка. Родители, пожалуйста, делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрыми к вашему ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость. Если можно двумя словами определить христианский подход к воспитанию, то вот эти слова: доброта и твердость.

Доброта включает в себя любовную нежность, оптимизм, стремление избежать всякого поступка, особенно вызванного нашим гневом, который может поселить в ребенке страх или тревогу.

Твердость включает в себя справедливые требования и последовательность. Она не означает суровости и непреклонности. Проявляя твердость, необходимо учитывать возраст ребенка, его способности и уровень зрелости.

Позднее, когда ваш ребенок станет подростком, прочтите главы 6 и 7 книги «Как по-настоящему любить подростка», там вы найдете дальнейшие рекомендации, предназначенные для подросткового возраста. В книге рассказывается, как научить вашего ребенка зрелому отношению к гневу, по крайней мере к тому времени, как ему исполнится шестнадцать-семнадцать лет. Любые проявления пассивно-агрессивного поведения, сохраняющиеся у ребенка старше этого возраста, могут стать постоянными и не поддающимися корректировке

Да, научить ребенка правильно выражать свой гнев трудно, но это одна из самых важных обязанностей родителей в наше время. Как родители, мы должны серьезно подходить к этому, быть осторожными и бережными, и, прежде чем сделать что-то, нам необходимо убедиться в том, что мы владеем ситуацией. Слишком многое поставлено на карту!

Планирование жизни на 10 лет вперед

«План отличается от мечты только количеством израсходованной бумаги»

В. Гжегорчик

Умение планировать свои действия на день, месяц и год вперед не имеет смысла, если человек не ставит перед собой серьезную цель, которая выходит за рамки запланированного периода деятельности. Каждый человек должен обладать умением перспективного видения, которое оказывает серьезное влияние на процесс планирования. В идеале было бы хорошо обладать перспективным видением вплоть до конца жизни человека. Говоря о видении жизни, принимается во внимание конечный результат, а не знание того, как достичь этого результата. Человек не может планировать на период, превышающий его видение. Если, вы как большинство, способны видеть только то, что происходит сегодня, то нет смысла осваивать процесс планирования. Подумайте о том, какой ваша жизнь будет в конце пути. К чему вы в действительности хотели бы прийти?

Если вы не сможете шагнуть за рамки видения сегодняшнего дня, то в конце жизни вы, вероятно, спросите себя «почему я упустил так много шансов и практически ничего не смог достичь»?

Ваше видение должно быть грандиозным

Достигая одной цели, вы научитесь ставить следующую, более серьезную. Лучше желать больше, а не меньше. Сумев сформулировать конечное видение, попробуйте представить себя на заре жизни и спросите: «Доволен ли я теми результатами, которых достиг»? Если на этот вопрос вы ответите утвердительно, это значит, что вам нужно продолжать следовать выбранному пути и переходить к реализации следующего этапа. Если ответ отрицательный, вам следует постараться расширить свое видение.

Для того чтобы вы имели представление, что значит «большое видение», приведем пример:

• Приобрести собственный остров
• Стать коллекционером редких авто
• Приобрести собственную яхту
• Приобрести спортивную команду
• Приобрести несколько домов в зарубежных странах
• Достичь грандиозного успеха в бизнесе
• Довести уровень пассивного дохода до 10 млн. долларов в год

Мечты, которые сбываются, – скорее не мечты, а планы

Читая эти пункты, вы, скорее всего, не верите в возможность их реализации. Это естественно. Просто на листке, в котором будут записаны эти пункты необходимо написать заглавие: «У меня есть:...». Уберите этот лист бумаги в укромное место. Со временем, когда ваши цели начнут реализовываться, вам останется только лишь удивляться тому, как легко это происходит. Если вы уже сейчас готовы поверить в то, что написанное возможно осуществить, это очень хорошо. Перечитывайте сформулированные цели хотя бы один раз в день.

Если вы не можете с легкостью сформулировать видение своего будущего, ограничьтесь десятью предстоящими годами.

Обязательно перед тем, как перечислять цели, напишите: «У МЕНЯ ЕСТЬ» или «Я ИМЕЮ». Не пытайтесь проанализировать, осуществимо это или нет. Прислушайтесь к тому, что говорит ваша душа. Если она говорит о том, что вы хотите жить в замке на берегу моря через тридцать лет, поверьте, стоит записать эту жизненную цель. Вы сможете проанализировать написанное позже, но вы не должны вычеркивать или преуменьшать цели. Смысл данного действия заключается в том, чтобы вы четко дали понять Вселенной свои намерения и желания. Даже если все написанные вами цели не будут реализованы в полной мере, работа над ними обеспечит вам значительно лучшее и более успешное положение спустя некоторое время. Даже если вы сможете реализовать лишь шестьдесят процентов из задуманного, это позволит вам оказаться в гораздо более лучшем положении, относительно того, в какой ситуации вы оказались бы, не поставь вы этих задач перед собой.

Мечтой тоже надо управлять, а то ее, как корабль без руля, занесет бог весть куда



должны достичь через пять лет. При формулировании этих целей вы не должны думать о том, что в реальности это совершенно неосуществимо, вы формируете эти цели, исходя лишь из того, принесет ли вам их достижение удовлетворение.

Знаете, в чем заключается причина провала неудачников?

В том, что такие люди заведомо сомневаются в возможности достичь целей, потому просто не формулируют их. Они заранее прогнозируют, что, не сумев достичь поставленной цели, не смогут удержать уровень собственной самооценки на нужном уровне. Однако на деле все происходит наоборот: самооценка снижается тогда, когда человек не ставит перед собой целей.

Итак, осуществив первый этап планирования, когда вы сформулировали видение своего будущего на предстоящее десятилетие, следует переходить ко второму этапу. Данный шаг заключается в том, чтобы суметь разделить поставленные цели на, так называемые, промежуточные. Итак, вам предстоит разделить период, длительностью в десять лет на несколько промежутков: пять лет, три года, один год и полгода.

1. Взяв за основу цели, поставленные на десять лет вперед, вам нужно сформулировать цели, которые вы должны достичь через пять лет. При формулировании этих целей вы не должны думать о том, что в реальности это совершенно неосуществимо, вы формируете эти цели, исходя лишь из того, принесет ли вам их достижение удовлетворение.

2. Взяв за основу пятилетние цели, формируете цели на ближайшие три года. Точно так же, как и в предыдущем пункте, вы должны думать о том, какой вы хотели бы видеть свою жизнь через три года.

3. Исходя из целей, которых вы должны достичь через три года, формулируете цели на год вперед.

4. И, наконец, исходя из целей, поставленных на год вперед, формулируете цели на шесть предстоящих месяцев.

Конечно, не стоит полагать, что после того, как вы написали цели на листе бумаги, вся ваша последующая деятельность будет сводиться лишь к ожиданию результата. Вселенная сможет воплотить поставленные вами цели лишь в том случае, если ваше намерение достичь этих целей будет действительно серьезным. Возможность реализации поставленных целей напрямую зависит от вашей готовности действовать и от того, насколько ваше мышление соответствует поставленным задачам. Если вы будете бездействовать, вы не получите результата. Истинное желание прийти к поставленной цели заставит вас работать в нужном направлении. Лишь после того, как вы будете готовы постоянно осуществлять действия, направленные на реализацию поставленной задачи, вы сможете ощутить готовность получить то, что вы желаете.

Говоря о том, что вы готовы получить задуманное, вы лукавите. Честно ответьте себе на вопрос, смогли бы сегодня грамотно распорядиться ежемесячной суммой, равной десяти тысячам долларам таким образом, чтобы она приносила доход? А что вы скажете, если ваш ежемесячный доход увеличится до миллиона? Сумеете ли вы без нужных знаний и возможностей распорядиться им так, чтобы он смог принести вам в десять раз большую сумму? Если бы ваше мышление было готово к тому, чтобы распоряжаться такими денежными активами, вы бы уже имели эти суммы в своем распоряжении. По статистике человек, выигравший миллион или другую крупную денежную сумму, растрачивает ее в период от месяца до года, не сумев приумножить ее. Хотя, обладая определенными знаниями о том, как распоряжаться деньгами, человек, получивший миллион, может увеличить его и повысить уровень своей жизни в десятки раз.

Именно по этой причине, сначала необходимо научиться думать как успешный человек.

Лишь затем приходит готовность к тому, чтобы получить то, что имеет успешная личность. Постановка реальных целей, в осуществлении которых вы уверены, вряд ли приведет вас к результату. Не имея большой цели, вы не будете стремиться совершать серьезные действия для ее достижения.

Сформулируйте свое большое видение прямо сейчас.

Запишите цели.

Не бойтесь допустить ошибку.

Самую большую ошибку вы совершите, пустив свою собственную жизнь на самотек, доверив ее воле случая.



Пизанская Башня

Колокольню кафедрального собора которая находится в Пизе в Италии называют падающей башней. Она накренилась еще во время строительства, начатого 9 августа 1173 года. Круглая в плане башня, выполненная из камня и мрамора, стала одним из символов Италии.

Соборная площадь, на которой возвышается падающая башня, называется Площадью чудес – Пьяцца- деи-Мираколи. Здесь возвышается Пизанский собор, крещальня Баттистеро и крытое кладбище Кампосанто: эти архитектурные сооружения прославляют три важнейших этапа человеческой жизни: рождение, жизнь и смерть. Все постройки на Площади чудес выдержаны в одном стиле, который называют «пизанским романским».

Пизанская падающая башня вызывает восхищение своими размерами, а повторяющиеся аркады придают башне ажурность и легкость. Но это впечатление обманчиво, поскольку, по некоторым расчетам, падающая башня весит примерно 14 500 т!

Высота башни – более 55 м.

По форме она представляет собой правильный цилиндр, внутри которого вьется винтовая лестница из 294 ступеней. Лестница ведет на обзорную площадку, где находится звонница с колоколами. В башне 8 ярусов.

Строительство Пизанской башни продолжалось 200 лет. Долгострой несколько раз надолго замораживали из-за оседания почвы. Первый раз строительство остановилось, когда колокольню возвели до третьего этажа. Уже тогда появились первые признаки наклона здания на юг. Работы прекратились и возобновились в 1275 г. Построили еще три этажа, а верхний ярус – барабан для колоколов – возвели только в середине XIV в. Одно время считали, что архитектор (его точное имя до сих пор неизвестно, но предполагают, что это был Боннано Пизано) так и задумал сделать колокольню наклонной, но теперь известно, что она стала «падать», то есть понемногу наклоняться, по ходу строительства из-за осадки грунта.

Фундамент башни оказался непропорционально низким по отношению к ее высоте, и под тяжестью сооружения почва начала оседать. Из века в век башня наклонялась на несколько миллиметров в год.

Пизанская башня является объектом пристального внимания ученых и архитекторов. Постоянно прилагаются усилия, чтобы сделать ее более устойчивой. Так, были заменены разрушающиеся колонны. Сейчас в основном проводятся подземные работы, укрепляющие фундамент.

Башня наклонена к югу примерно на 5,5 градуса. Чтобы понять, как это много, достаточно знать, что верхний арочный карниз сдвинут относительно нижнего на 4,5 м.

В 1817 году двое английских ученых Крейси и Тейлор доказали, что башня в Пизе немного колебалась на протяжении столетий.

Пиза знаменита не только падающей башней. В городе много мест, связанных с именем Галилео Галилея. Существует легенда, что он бросал с верхнего «этажа башни разные предметы и изучал законы движения. Так что башня послужила науке.

Одиннадцать лет – с 1990 по 2001 г. – Пизанская башня была закрыта для посетителей. Для того чтобы остановить ее падение – колокольня наклонялась все сильнее, – было решено залить фундамент башни с северной стороны свинцом и обвести железным поясом третий ярус. Это помогло сооружению слегка выпрямиться. А главное, угол наклона башни перестал увеличиваться. По прогнозам ученых она должна оставаться в таком положении ближайшие 100 лет.

В главной достопримечательности Пизы находится семь колоколов, настроенных на музыкальные ноты.

Американцы, не выдержав славы Пизы, в пригороде Чикаго (в городке Найлс) построили водонапорную башню – точную копию «Падающей башни» только в половину натуральной величины.

Стоимость посещения Пизанской башни равняется примерно 10 евро, но это только для смельчаков, которые не боятся, что историческое падение произойдет именно в момент их присутствия в башне, они могут даже подняться на смотровую площадку, чтобы обозреть виды города. Те же, кому рисковать не хочется, обычно довольствуются фотографиями своих улыбающихся лиц на фоне «затянувшегося чуда».



CREDIT SOLUTIONS

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КРЕДИТНОЙ ИСТОРИИ

Тысячи компаний по восстановлению кредитной истории соблазняют громкими обещаниями. Кому доверитесь Вы? Если вы перепробовали все, и безрезультатно, Вам нужны Мы!

1. Одноразовая оплата. (Оплата только после бесплатного анализа ваших кредитных отчетов). Никаких ежемесячных взносов - Все наши услуги покрываются одноразовой пожизненной оплатой. Легальная репрезентация для помощи со всеми непогашенными счетами (collections) включена в сумму оплаты.
2. Мы обслужили свыше четырех тысяч клиентов, и не имеем ни единой жалобы на Better Business Bureau.
3. Мы не делаем громких обещаний! Меньше обещаем, больше делаем. Таково наше кредо.

425.376.2840 www.LsiCreditSolutions.com/rus

733 SEVENTH AVENUE | SUITE 208 | KIRKLAND | WA 98033 PARKADE PLAZA

SKYLINE LIMOUSINES

- WEDDINGS
- ANNIVERSARIES
- BIRTHDAYS
- PARTIES
- CHURCH EVENTS
- AIRPORT PICK-UPS

BEST LIMOUSINE FOR ALL YOUR OCCASIONS 206.701.4140 206.786.3033

5 самых «зеленых» стран мира

Поговорим о наиболее чистых странах – то есть с нормальной, практически не загрязненной окружающей средой. Таких мест осталось очень мало, так что предлагаем ознакомиться с этой информацией, дабы знать, где еще природа не уничтожена человеком. В последнее время, правда, многие люди задумались над собственным отношением к окружающей среде, и начали исправляться – кто от автомобиля отказывается, кто ветрогенератор устанавливает, кто использует "зеленые" гаджеты и устройства.

Всем бы странам быть такими чистыми, как те, что описаны здесь.

Так вот, ученые Йельского университета составили рейтинг таких стран, учитывая множество факторов. Страны оценивались по стобальной шкале.

5

На пятом месте Норвегия – 81.1 балла. К 2030 году Новергия станет страной с практически нулевым промышленным выбросом СО2. Уже сейчас страна предпринимает шаги по уменьшению выброса углекислого газа в атмосферу, ища пути снижения количества выбросов. Для достижения этой цели правительство делает закупки соответствующего оборудования и технологий. В настоящее время планируется снизить выброс углекислого газа на 40%.

Кстати, шаги не только чисто научные, но и экономические. Так, те автомобилисты, у кого есть автомобиль с движком на дизельном топливе, должны платить больше. Кроме того, Норвегия прокладывает дополнительные линии железной дороги, чтобы избавить жителей страны от необходимости передвигаться на авто на длительные расстояния. Страна также приводит в порядок ландшафты, нарушенные ранее.

На четвертом месте Швеция – 86.0 баллов. В то время, как остальные страны переживают не лучшие времена из-за необходимости все время платить больше за топливо, Швеция собирается уже в 2020 году перевести все дома на бестопливный режим. Нет, правительство не сошло с ума и не собирается отключить всем отопление и газ. Швеция постепенно переходит на возобновляемые источники энергии.

Такой план был принят не сейчас, а еще в 1980 году, во время очередного топливного кризиса. Страна фокусируется на использовании энергии рек, ветра и солнца. К сожалению, Швеция также строит атомные электростанции, которые ну никак нельзя назвать "чистыми". Предпринимаются и другие шаги. К примеру, опилки превращают в шарики и продают населению для отопления. Кроме того, Швеция постепенно переходит на использование биогаза в автомобилях вместо обычного метана. Это звучит немного странно, но биотопливо значительно дешевле добываемого в недрах Земли газа.





На третьем месте Коста-Рика – 86.4 балла. Эта страна уже давно сообщила о своем намерении оставаться чистой страной, сейчас Коста-Рика работает над сохранением девственных лесов и биоразнообразия. К 2021 году Коста-Рика собирается стать страной с нулевым выбросом промышленного углекислого газа. Для этого правительство способствует разработке новых видов альтернативных источников энергии, внедряет уже существующие в промышленность. Конечно, Коста-Рика – теплая страна, так что ей не приходится обогревать дома. Это сразу же едва ли не на треть снижает потребление энергоресурсов.

В течение десятилетий Коста-Рика уничтожала собственные леса, продаваемые за рубеж. Сейчас предпринимаются значительные усилия по снижению активности компаний, вырубающих леса, кроме того, страна старается насадить новые деревья взамен вырубленных. Только в 2008 году, несмотря на кризис, было посажено 5 миллионов новых деревьев. Это не так много, но дает надежду на восстановление уничтоженного ранее.

На втором месте Швейцария – 89.1 балла. Эта страна была лидером рейтинга самых чистых стран в 2008 году, сейчас она сместилась на второе место. Швейцария постоянно работает над тем, чтобы оставаться чистой, "зеленой" страной, постепенно уменьшая количество выбросов и приводя в порядок собственные территории. Правительство постепенно создает новые национальные парки, в которых природа приходит в первоначальный вид.

В Швейцарии крупные и мелкие компании, равно как и частные лица, внедряют "зеленые" технологии, а также поощряют использование таких технологий своими клиентами. К примеру популярные отели этой страны делают скидки тем, кто прибывает на гибридных автомобилях. Кроме того, многие дома используют систему отопления, получающую энергию от геотермальных источников. Но, в общем-то, Швейцария никогда и не была "грязной" страной. Вот уж, воистину – "Чисто не там, где метут, а там, где не сорят". Для Швейцарии этот девиз является родным.





На первом месте Исландия – 93.5 балла. Если говорить о геотермальных источниках, то кому и повезло в этом отношении, так это Исландии. Исландия избавлена от необходимости сжигать что-либо, чтобы получить тепло. Нет, тепла в этой стране предостаточно, несмотря на холодный климат.

Правительство Исландии поощряет жителей этой маленькой страны использовать "зеленые" технологии, но и сами жители не сопротивляются. Интересно, что ранее Исландия на 70% зависела от поставок каменного угля, который импортировался в эту страну. Теперь же зависимость энергетической сферы Исландии от угля составляет всего 18%. Даже если поставки угля вовсе прекратятся, Исландия выживет. К 2050 году Исландия собирается избавиться от зависимости от угля и нефти, исключив эти природные ископаемые из экономики и промышленности страны.



МУРАВЬИ С ВОЗРАСТОМ ДЕЛАЮТ КАРЬЕРУ

Исследователи из Лозаннского университета (Швейцария) сумели проследить за карьерой рабочих муравьёв в колонии древоточцев Camponotus fellah. Для этого нужно было наблюдать за перемещениями каждого муравья, а также за его взаимоотношениями с другими особями.

Обычными методами — «наглаз» — сделать это невозможно. Поэтому учёные пошли на уловку: они снабдили насекомых крохотными метками с уникальным штрихкодом. Экспериментальные колонии — в каждой более ста особей — жили в плоских ящиках-«квартирах», накрытых сверху прозрачным материалом. Специальные камеры круглосуточно следили за движениями муравьёв, а компьютер по штрихкоду позволял наблюдать за каждым из сотни насекомых.

После анализа перемещений и социальных контактов всех муравьёв (а за 41 день эксперимента социальных контактов, например, накопилось 9,4 млрд) обнаружилось, что внутри рабочей касты есть своеобразные специализации. 40% рабочих проводили всё время с маткой и её потомством, 30% были добытчиками, разыскивавшими пищу, а оставшиеся служили уборщиками, и чаще всего их можно было обнаружить около скоплений мусора.

При этом обязанности у каждого муравья с возрастом менялись. Как пишут исследователи в журнале Science, рабочие-няньки были самыми молодыми, уборщики — постарше, а добытчики были старше и тех и других. То есть рабочий менял специализации: от няньки до добытчика (хотя, с точки зрения человека, вершиной карьеры должна считаться скорее близость к королеве, то есть должность няньки). Но такая «карьерная лестница» не была строго обязательной: по словам Даниэлы Мерш, которая вместе с коллегами экспериментировала с муравьями, среди нянек попадались довольно старые особи, а среди добытчиков можно было разглядеть зелёную молодёжь.

Даже когда камера с потомством и вход в колонию располагались рядом, рабочие-няньки и рабочие-добытчики всё равно не смешивались друг с другом. Такое разделение, наверное, нужно, к примеру, для предотвращения эпидемий — всё-таки добытчики могут принести из-за пределов колонии не только пищу, но и болезни. С другой стороны, имея собственный пункт сбора, рабочие-добытчики могут эффективнее общаться и передавать друг другу информацию, чем если бы им приходилось искать своих по всей колонии. Рабочие-уборщики, наоборот, попадались в разных местах гнезда, хотя больше всего их было возле мусорных свалок. Такая организация поддерживалась в колонии даже в экспериментальных условиях, где муравьям под жильё было отдано небольшое и простое по устройству гнездо.

Подобное «карьерное продвижение» есть также у пчёл, у которых в няньках ходят особи помоложе, а в добытчиках — постарше. Однако, по-видимому, это характерно не только для пчёл, но и вообще для социальных насекомых. Впрочем, авторы, пока не готовые делать слишком глобальные выводы, в ближайшем будущем намерены провести подобные наблюдения за другими видами муравьёв. Кроме того, учёных интересует открытый вопрос о том, как происходит смена специализаций и влияет ли предыдущая профессия на время и процедуру такой «переквалификации».

ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ ВСЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ХОРОШИ ДЛЯ КОСТЕЙ! А НЕКОТОРЫЕ ВООБЩЕ ПОРТЯТ КОСТИ!

В новом американском исследовании были получены данные, противоречащие обычным рекомендациям врачей! Гарвардское исследование показало, что потребление молока или йогурта, повышает минеральную плотность только в шейке бедра. Плотность костей позвоночника при этом остается прежней! А сливки так вообще снижают плотность кости, что влечет за собой переломы после самых минимальных контактов!

«Молочные продукты содержат много важных веществ для кости. Но в некоторых из них, например, в сливках или мороженом, больше жира и сахара, чем кальция и витаминов», – говорит руководитель проекта доктор Шивани Сахни.

В исследование было включено 3212 добровольцев, которые были разделены на несколько групп в зависимости от выбора молочных продуктов. И полученные данные показали явные преимущества потребления молока более низкой жирности или обезжиренного йогурта. Эти продукты способствуют накоплению в костях кальция и витамина D, защищая сосуды от лишних жиров.

Любимый многими сыр не оправдал надежды, так как в его состав часто добавляют соль и консерванты. А соль вымывает кальций из костей, делая их хрупкими!

Хрупкие кости (остеопороз) – это эпидемия для женщин старше 45-50 лет. Примерно половина из них страдает этой болезнью! В России признаки остеопороза есть более чем у 15 миллионов людей! 35 миллионов человек находятся в группе высокого риска переломов шейки бедра и позвоночника. Данное исследование показало, что правильное питание может помочь в борьбе за свое здоровье!



BELL-ANDERSON
INSURANCE

БИЗНЕС
МАШИНА
ЖИЗНЬ
BELL-ANDERSON
INSURANCE
ДОМ
ИМУЩЕСТВО
ЗДОРОВЬЕ

Анна Тарасюк
Брокер

Это нормально, хотеть снизить стоимость своей страховки и в то же время не потерять желаемых покрытий и привилегий.

Благодаря партнёрству с многочисленными страховыми компаниями, мы всегда можем предложить нашим клиентам лучшие цены на максимальные покрытия, будь то автомобиль, дом или бизнес.

Разрешите нам вам помочь...

- Уменьшить затраты
- Понять, что вы покупаете и зачем
- Оформить лучшее покрытие
- Добиться максимальных привилегий

Мы предоставляем вам профессиональную помощь и содействие в покупке того страхового пакета, который вам необходим, в любое подходящее для вас время, абсолютно бесплатно.

Toll Free 1.800.442.1281
Fax 425.291.5112
annat@bell-anderson.com
www.bell-anderson.com

425.291.5212











600 SW 39TH ST, SUITE 200, RENTON, WA 98057

Какие соки полезны для мужчин?



Всем известно, что соки являются одной из основных составляющих полезного рациона, а также множества диет, так как они не создают сильных нагрузок на желудок и полны различными витаминами и другими полезными веществами.

Врачи говорят о том, что в большинство магазинных соков добавляются консерванты, продлевающие их срок годности, но в то же время они довольно сильно снижают их энергетическую и витаминную ценность. Лучше всего употреблять свежевыжатые соки за час до еды, так как все полезные вещества из фреша в таком случае намного лучше усваиваются.

Учёные отмечают, что, например, гранатовый сок богат витаминами А, В1, В2, В6, С, а также довольно большим количеством полезных микроэлементов: магний, фосфор, калий и железо.

По концентрации антиоксидантов свежевыжатый сок граната даже обходит красное вино. Таким образом, такой напиток позитивно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, расширяя кровеносные сосуды, а также положительно влияет и на потенцию.

Тыквенный сок насыщен цинком, что значительно увеличивает уровень тестостерона. Арбузный сок довольно полезен для улучшения работы нервной системы, а также для здоровья кожи.

Также уникальным по своим свойствам является сок из сельдерея, который полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, а также значительно улучшает потенцию.



Какой вред организму приносят Диеты?

На сегодняшний день количество существующих диет уже не подлежит подсчету. Чего только не придумало человечество. На любой вкус, кошелек и готовность к самоистязанию. Правда, в основном большинство диет отличается слишком сложными условиями, соблюдать которые более чем непросто. Чаще всего диеты плохо совпадают с современным ритмом жизни, отличаются отсутствием гибкости, не могут гарантировать долгосрочный результат и зачастую вредят здоровью. Постоянная смена диет приносит организму много вреда. Особенно это касается людей, помешанных на идеи похудеть и ставящих на себе садистские эксперименты в области питания. Не даром подопытные мышки и кролики долго не живут.

«СИНДРОМ ЙО-ЙО»

Когда человек решает сесть на диету, его организм сталкивается с чувством голода. Для него продолжающееся чувство голода, вызванное сокращением потребляемых калорий – это своеобразный сигнал тревоги. В ответ на пищевой стресс, чтобы избежать угрожающего истощения, организм запускает своеобразный механизм защиты, суть которого в сокращении расхода энергии. Причем, понижение активности в среднем на 40% происходит за счет таких функций как дыхание, сердечная деятельность и обмен веществ. Таким образом, активность обмена веществ может упасть на две трети, особенно, если человек ведет неактивный образ жизни.

Когда человек возвращается к старым пищевым привычкам, организм начинает копить калории с удвоенной силой. И жировые клетки копят жир еще активнее, более ощутимо после жестких ограничительных мер реагирует на тормозящий процессы жирообразования гормон инсулин.

После диеты вес медленно, но верно начинает ползти вверх. Чаще всего выходит так, что спустя пару месяцев организм не только возвращает, что потерял, но и успевает увеличить массу тела. Специалисты-диетологи даже придумали особый термин для обозначения такого эффекта – «синдром йо-йо» – по аналогии с детской игрушкой. Таким образом, по мнению Урсулы Варбург, профессора-диетолога Мюнстерского Университета, диеты создают новые проблемы, вместо того, чтобы решать старые.

В Германии ситуация с лишним весом стоит более чем остро. Фактически треть населения, то есть каждый пятый бюргер, имеет зашкаливающий за пределы нормы индекс массы тела. А лишний вес – это неизбежные проблемы со здоровьем: в первую очередь страдает сердечно-сосудистая система, а риск заболеть диабетом возрастает для женщин в четыре раза, а для мужчин в восемь раз.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МИФЫ

Страх за собственное здоровье подталкивает людей к правильным мыслям – необходимости сбрасывать лишние килограммы. Количество желающих похудеть растет с каждым годом. По данным исследований, проводимых в США, более половины жительниц Америки и трети американских мужчин мечтают о том, чтобы сбросить вес. Причем, только за последние два года эти люди предпринимали до 20 попыток похудеть. Однако мало кому удалось достигнуть желаемого эффекта или сохранить его надолго.

Годами американские ученые пытались ответить на вопрос, почему диеты оказываются неэффективными. Долгое время специалисты списывали многое на генетическую предрасположенность к тому или иному весу. Считалось, что вес закладывается изначально, таким образом, борьба с весом приравнивалась к борьбе с природой.

Сейчас от данной точки зрения успели отказаться, но созданный миф о генетической мощи лишнего веса еще до сих пор популярен. В этом мифе, до сих пор тиражируемом такими известными организациями как Немецкое общество питания (DGE) и Американское медицинское общество (AMA), многие ученые видят реальную угрозу. Например, ученый Вальтер Виллет из Гарвардской Школы общественного здоровья (Бостон) считает, что распространяемые мифы такого рода привели к той жировой эпидемии, обрушившейся на западные страны. Также, по мнению американского ученого, не приносит пользы раздутость вреда зерновых продуктов.

ВРАГ ВЕСА УГЛЕВОД

Последние исследования в области диетологии показывают, что люди, сокращающие потребление углеводов, и потребляющие мясо, яйца, молочные продукты, а также не ограничивающие порции до микроскопических размеров, сбрасывают больше, чем те, кто сидит на программах борьбы с лишним весом с низким содержанием жиров. К таким выводам пришла команда ученых из Филадельфийского Медицинского Центра.

Исследования показали, что лучше всего вес теряли в тех контрольных группах, где участники эксперимента придерживались описанной выше схемы питания. В среднем на 500 калорий больше, при этом общее состояние было более активным, чем, допустим, в группах, потребляющих жиры.

Сюрпризом для ученых стало то, что оказалось, продукты бедные жирами – морские продукты, хлеб и картофель проигрывают сыру, овощам и мясу. Даже отказ от масла на завтрак, пропагандируемый диетологами долгие годы, оказался необоснован. По мнению, Вальтера Вилетта и его коллеги Давида Людвига, что протеины и жиры дают необходимое чувство сытости надолго, тем самым помогают существенно облегчить процесс похудения.

Однако в диетологии ряд постулатов остался неизменным: главную опасность для желающих похудеть представляют такие продукты как различная выпечка, кексы, пончики, пицца, соусы и кока-кола. Такая пища приводит к тому, что при их употреблении практически сразу в кровь попадает сахар, который дает короткий прилив энергии, за которым неизменно следует спад активности.

Вначале давление повышается, а потом снова падает. Постоянные скачки уровня сахара в крови часто служат причиной развития диабета. При том, как только уровень сахара в крови понижается, мозгу сразу посылается сигнал о голоде. Неудивительно, что таким образом человек потребляет больше калорий, чем ему необходимо. Лишние калории превращаются в жиры, с которыми трудно будет расстаться, так как жировые клетки – последнее, с чем организм готов попрощаться.

Интересно, что многие люди ошибочно полагают, что углеводы – это только белый хлеб и макаронные изделия. На самом деле они содержатся также в овощах и фруктах в качестве вещества пектин. Если первых стоит избегать и потреблять как можно меньше (не забудьте включить в этот список рафинированный сахар). Ко второму списку следует добавить сыр, орехи, рыбу, молочные продукты. Такая диета будет полезна для здоровья и поможет сбросить вес.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ

Диетологи неумолимы. Если человек хочет похудеть, то процесс должен начаться в голове. Важно изменить образ жизни и привычки, причем не только пищевые. Главное, нужно помнить, что похудение – это долгосрочный проект. Не стоит изнурять себя голодом и полностью исключать любимые продукты. Чувство меры никому еще не повредило. Иохим Вестенхофер, психолог по вопросам питания из Гамбургского Университета, считает, что тот, кто просто решил сбросить вес, имеет только шанс на успех, а тот, кто решил изменить свою жизнь, может рассчитывать на гарантированный результат.

Как принцип Парето помогает совершенствовать ЖИЗНЬ?



Принцип Парето учит, как при меньших затратах достигать максимального результата. Важно вкладывать наши силы, деньги, время только в самые выгодные предприятия, которые стопроцентно принесут прибыль. 80 % результата обеспечивает 20% условий – как мы можем применять этот принцип в повседневной жизни? Отобрать для разработки именно те максимально выгодные 20 %.

Самые главные принципы использования правила 8020 для оптимизации жизни:

-Выделить причины, которые являются 20 % наиболее потенциальных причин.

-Заострить внимание именно на этих причинах для получения 80 % результата.

Под это правило можно подвести любой аспект вашей жизни. Вот несколько примеров:

1 Тратьте больше времени на самое важное: 20% отношений – 80% ценности.

По жизни мы обрастаем огромным количеством социальных связей. И только их небольшая часть является действительно значимой для нас в духовном плане. Это отношения с семьей, близкими друзьями. Отдавайте развитию и поддерживанию этих отношений больше времени. Вместо ни к чему не обязывающего общения в чате потратьте эти два часа на общение со старым другом – это принесет вам намного больше положительных эмоций.

2 Сосредоточьтесь на незабываемых моментах: 20% времени – 80% воспоминаний.

Огромное количество ежедневного времяпрепровождения дает нам не так много прекрасных воспоминаний. 'Даже и вспомнить особенно нечего' – сколько раз вы говорили так после бессмысленной вечеринки? Сосредотачивайтесь на отношениях с самыми дорогими вам людьми, на посещении действительно незабываемых для вас событиях.

3 Вкладывайте свое время в важные для вас книги: 20% книг – 80% ценности.

То, что некоторые книги действительно сыграли роль в вашей жизни, а на другие вы только зря потратили часы, бесспорно. Ценные для вашего развития и эмоционального, эстетического, духовного воспитания книги должны занимать в вашей жизни больше места, чем бесполезная бульварная пресса. Кроме того, если некоторые книги, прочитав, хочется побыстрее выкинуть из памяти, то другие полезно перечитывать по много раз. Вместо глупого романа или банального детектива всегда лучше потратить время на перечитывание той книги, которая даст вам пищу для ума и откроет свои новые грани.

4 Выделяйте только важное и отбрасывайте остальное: 20% содержания – 80% ценности.

Из чтения мы извлекаем много важных жизненных уроков, ведь это огромный опыт, накопленный поколениями. С помощью книг мы примеряем на себя отношения, ситуации, места, чувства.

Книги часто содержат слишком много информации: второстепенных сюжетных линий, личной авторской информации, определений, историй создания и разработки и т. п. Научитесь выделять для себя самое важное, самое главное, что вас на данный момент интересует.

5 Избавляйтесь от хлама: 20% вещей- 80% пользы.

Только малая часть вашего имущества вами используется постоянно. Большинство вещей просто захламляют рабочее место, автомобиль или гардероб. Оставляйте только самые необходимые вещи, остальные уберите подальше или выбросите, и возьмите на вооружение правило: если ты что-то не одевал или не использовал в течении двух лет – это тебе не нужно.

6 Тратьте больше времени на изучение того, что вам нужно: 20 % средств – 80% пользы.

Компьютер, например. 20% установленного программного обеспечения используются 80% времени. Если это – ваш рабочий инструмент, не жалейте времени на его детальное изучение – вы можете открыть множество полезных для вас функций. Изучайте детали, горячие клавиши, ищите инструкции и новинки в сети.

7 Составьте список бесполезных действий и избавляйтесь от них: 80% действий дают только 20% ценности.

Перечислите все ваши ежедневные дела. Сколько из них дало результат? Проанализируйте рабочий план. Сколько пунктов можно из него выбросить без вреда для конечного итога? Без страха отказывайтесь от лишних движений.



Сканворд №3
ОТВЕТЫ НА СТРАНИЦЕ 33
1
"Рамки", в которых держится река
2
Портянка для головы
3
Цирк-бродяга
Стержень в залеченном зубе
См. фото 1
См. фото 2
Крупный владелец заводов
4
Вьющаяся прядь
5
Светильник для отходящего ко сну
6
Зимний холод, мороз
Чрево другими словами
Вечнозелёное в кадке
См. фото 3
Глупец, болван, бездельник
Пирожное-"поцелуй"
См. фото 4
Подъёмный со стрелой
Объявление о концерте
Работа с компроматом
Часть костюма балерины
Остров, где творил Гоген
"Отец" Робинзона Крузо
Головной убор русских женщин
См. фото 5
"Да" без слов
Червивая ткань
Цветная оторочка одежды
Дебри из кустарника
Узкая полоска ткани
Тормоз корабля
Рабочий, обтёсывающий камень
Призрак, привидение
Любитель врать
Декоративный вереск
...-пулемётчица
То же, что и монах
См. фото 6
См. фото 7
"Сарай" внутри квартиры
LAW OFFICE OF
ANTHONY W. DOUGHERTY
WE'LL FIGHT FOR YOUR RIGHTS
АВАРИИ • ШТРАФЫ • БАНКРОТСТВО
(425)264-2000
ИММИГРАЦИЯ • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
451 S.W. 10th St. Suite:215, Renton, WA 98057
Плюсовая часть баланса
Малайский буйвол-лилипут
Шоп-... в Грецию за шубами
Покорил Сибирь
Кормовая культура, медонос
Прорез для рукава
"Булат" в переводе с персидского
Остаётся неприятный на душе
Костюм, наряд
Долго одевающийся субъект
Столица страны, где платят седи
См. фото 8
Водоём, затянутый ряской
Возбудитель от Пеле
Друг Чебурашки
Междоусобица
Трамвайное "стойло"
См. фото 9
Деньги из Любляны
Сырьё для фаянса
Хвастун
Один из налогов
Президентская в Барвихе
Что "строят" из сена вилами?
Дальше некуда
См. фото 10
Английский титул
См. фото 11
Рак на безрыбье
Большие весы
См. фото 12
Место брани военных
Крепкий самогон
Ароматная "листва" сосны
Ягнение
7
Американская ферма
8
Недосягаемый край земли
9
Им бьёт проситель
Пьеса на ура
Ядовитая жаба
10
Смерч над Калифорнией
11
Съедобный порошок
12
Огонь внутри жилища
Тел.: 206.428.8332 | Союз | 27

Еще раз о пользе бани

Одним из наиболее распространенных и известных с древних времен методом очищать организм является баня.

Помимо этого, баня превосходно восстанавливает силы и помогает уменьшить вес. Посещение бани способствует улучшению кровообращения и работы внутренних органов, повышению тонуса мышц, эластичности кожи, обмена веществ и качества состава крови. Отмечается улучшение работы желез внутренней секреции, снимается боль.

Банный жар совместно с массажем стимулирует работу мышц и суставов. Кроме этого, баня отлично воздействует на состояние нервной системы, помогает снять усталость, улучшает аппетит и деятельность ЖКТ.

Словом, посещение бани скажется на всем организме самым благотворным образом.

Испокон веков при помощи бани выполняли очистку организма от шлаков и болезнетворных микробов, которые погибают при соблюдении чистоты кожи.

Все знают о замечательных способностях банного жара открывать и очищать поры, снимать мертвые и ороговевшие клетки, удалять загрязнения – так организм очищается и самообновляется.

Некоторые врачи рекомендуют использовать баню, как вспомогательное средство при лечении различных простудных заболеваний. При посещении бани организм подвергается кратковременному повышению температуры, вследствие чего запускаются обменные и защитные процессы в ослабленном организме.

Постоянное посещение бани, поможет в борьбе с различными хроническими заболеваниями, вернет красоту тела и поддержит общий тонус организма.

Однако не стоит забывать об одном очень важном моменте – даже учитывая массу перечисленных выше положительных сторон, не всем баня показана. Посещение бани противопоказано беременным и людям с наличием хронических, онкологических и инфекционных заболеваний. В любом случае, для такого шага необходима консультация врача.

КАК ПРОЖИТЬ НА 35 лет дольше

«Здоровье не купишь, его разум дарит»
Народная мудрость

Современная статистика продолжительности жизни на просторах бывшего СССР выглядит настолько удручающе, что заставляет ученых придумывать даже новые научные теории, объясняющие этот феномен. Между тем, ничего удивительного в этих цифрах нет: совершенно наплевательское отношение к своему здоровью нашего населения объясняет очень многое. Никакая генетика или природные условия не могут сделать с человеком больше, чем правильный образ жизни и комплекс здоровых привычек, пишет lifehacker. Сегодня мы хотим вам напомнить о самых основных правилах, которые могут добавить до 35 лет к вашей активной сознательной жизни.

ИМЕЙТЕ МНОГО ДРУЗЕЙ (+ 7 ЛЕТ)

Что касается дружбы, то тут чем больше, тем лучше (и здоровее). В австралийском исследовании, в котором приняло участие 1477 семидесятилетних людей, было установлено, что наличие широкого круга друзей помогало продлить жизнь до семи лет. Возможно, друзья просто помогают пережить трудные времена, но биохимия тоже играет здесь свою роль.

«Дружба на самом деле увеличивает производство окситоцина», — говорят исследователи. Окситоцин (гормон объятий) оказывает успокаивающее воздействие на мозг и может быть одной из причин, отвечающих за нормализацию артериального давления, уменьшение избыточного веса, более быстрого выздоровления после болезней.

ЧИСТЫЕ ЗУБЫ (+ 6 ЛЕТ)

Звучит несколько неожиданно, правда? Но гнилостные бактерии из вашего рта могут вызывать воспалительные процессы в теле, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и даже аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит. Таким образом, огромное значение имеет гигиена полости рта, а регулярное использование зубной нити может добавить 6,4 года к вашей жизни, как установило исследование доктора медицинских наук Michael F. Roizen из Cleveland Clinic.

Даже пользование зубной нитью каждый день в течение шести месяцев может значительно уменьшить уровень С-реактивного белка, маркера воспаления, который повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний,говорит нам исследование International Heart and Lung Institute.

РАБОТАЙТЕ СТОЯ (+ 2 ГОДА)

Забудьте про свое кресло. День, проведенный сидя, повышает риск смерти в течение ближайших трех лет на 40%, даже если вы тренируетесь. Когда вы сидите, ваше кровообращение замедляется, вы сжигаете меньше калорий, а ваш обмен веществ ухудшается, говорит Сьюзен Блок, преподаватель American Council on Exercise и директор California Health & Longevity Institute. Так что работайте стоя как можно чаще. Опубликованное в 2012 году в BMJ Open исследование обнаружило, что сокращение вашего сидячего времени до менее чем трех часов в день может увеличить продолжительность жизни на два года.

Мы много писали о возможных решениях этой проблемы, поэтому позволим себе лишь кратко повториться: стоячее рабочее место, перерывы в работе, прогулки, отказ от машины по дороге на работу, пешком на этаж и так далее.

СЫРЫЕ ОВОЩИ (+ 2 ГОДА)

Ваша мама была права: овощи действительно полезны. Мужчины, которые едят по крайней мере 60 граммов (около 1 чашки) овощей в день, будут жить в среднем на два года дольше, чем люди, которые едят менее 20 граммов в день.

Хотя вареные, как и сырые овощи, очень полезны для вашего здоровья, исследование проведенное Cancer Epidemiology Biomarkers Preview говорит, что сырые овощи имеют более сильный эффект. Кулинарная обработка (особенно кипение) может убрать до 50 процентов антиоксидантов, содержащихся во многих овощах.

ОРЕХИ (+ 3 ГОДА)

Когда в Loma Linda University изучили пищевые привычки 34000 адвентистов седьмого дня (они известны своим долгожительством), то обнаружили, что те, кто ел орехи пять дней в неделю, жили в среднем на 2,9 года больше, чем те, кто ел орехи реже, чем раз в неделю. Орехи снижают риск высокого кровяного давления, инсулинорезистентность, высокий уровень холестерина, нестабильный сердечный ритм и сахарный диабет. Более того, высокое содержание в них белка и жира может вызывать чувство сытости и способствовать потере веса.

КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ (+ 3 ГОДА)

Индекс массы тела (ИМТ) является вашим барометром правильного физического состояния. Он вычисляется путем деления массы тела в килограммах на квадрат роста в метрах. Если эта величина у вас от 25 до 35, то это может сократить вашу жизнь на срок до трех лет, говорят ученые из University of Alabama. ИМТ превышающий 35 говорит о том, что у вас одна из стадий ожирения.

Избыток жира в организме повышает риск развития диабета, болезней сердца, инсульт, рак толстой кишки и целый букет сопутствующих заболеваний.

ДУМАЙ ПОЗИТИВНО (+ 7 ЛЕТ)

Наука подтверждает то, о чем мы и так давно догадывались: позитивный взгляд на жизнь и смех действительно может помочь вам жить дольше. Например, исследование Йельского университета показало, что люди с позитивным взглядом на процесс старения жили более чем на семь лет дольше, чем те, кто тревожится по любому поводу. А для тех, кто празднует свое 100-летие, этот фактор вообще является определяющим.

Позитивное мышление помогает нашему мозгу дольше не стареть, улучшает память, помогает избежать депрессии и борется с болезнью Альцгеймера. Более того, простой акт смеха снижает уровни гормона стресса кортизола не хуже лекарств.

Во Франции открылся уникальный зоопарк механических животных









Доисторический рев заглушается неистовым визгом детей, которые моментально разбегаются при виде направляющегося к ним гигантского существа. Впрочем, поводов для беспокойства нет – хлопающий ушами фантастический 48-тонный слон с резным деревянным телом движется очень неторопливо.

Фыркающее паром и пыхтящее животное разгуливает по парку «Остров машин» («Les Machines De L'LLE»), в который была превращена бывшая распределительная верфь в промышленном городе Порт Нант, на северо-западе Франции. Его ветхие склады были превращены в настоящую «фабрику грез» — с мастерскими, где механики и художники собирают психоделические карусели с цаплями и глубоководными морскими существами.

Впрочем, эти причудливые животные являются чем-то большим, нежели сложными игрушками для детей. Они представляют собой настоящие произведения искусства, открытые для широкой общественности, которой таким образом предлагают попасть в мир ретросказки, сочетающей в себе «выдуманные миры Жюля Верна и механическую вселенную Леонардо Да Винчи».

«Форма животных была избрана для того, чтобы движущиеся машины дарили людям как можно больше острых ощущений», — говорит художественный руководитель механического зоопарка Франсуа Деларозье. «Нами двигало желание создать город всеобщего воображения, в котором посетители сами становятся актерами», — добавляет он.

Этот замечательный парк развлечений является детищем компании «Ла Машин», которая славится своими невероятными творениями, такими как, к примеру, 15-метровый паук, который прополз по Ливерпулю в Великобритании в рамках городских торжеств в 2008-м году.

В 2007м году компания «Ла Машин» приобрела за $ 19 млн заброшенную с 1987-го года верфь в надежде на превращение ее в оживленное место отдыха для горожан и туристов. На сегодняшний день, согласно утверждениям местного издания «Метрополь», эти 337 гектаров являются одним из крупнейших городских проектов в Европе.

Посетители могут попасть в этот парк совершенно бесплатно, при этом желающие могут свободно бродить даже по цехам, где вооруженные молотками и фрезой художники создают свои последние творения. Впрочем, желающим покататься на этих чудесных животных все же придется купить билет.

Животные, созданные в винтажном стиле ручной резьбы, несут в себе очарование стимпапанка – жанра научной фантастики с участием паровой машины. Интересно, что появление такого парка в Нанте более чем оправдано, ведь именно этот город является родиной самого известного научного фантаста 19-го века Жюля Верна.

Домашний питомец снижает риск болезни сердца



Как показывает отчёт Американской ассоциации кардиологов, опубликованный в журнале Circulation, наличие домашнего питомца может приводить к снижению риска развития болезней сердца.

«Наличие домашних животных, в частности собак, вполне вероятно, связано с пониженным риском развития болезней сердца» – говорит профессор Гленн Ливайн (Glenn N. Levine, сотрудник Бейлорского медицинского колледжа в Хьюстоне, Техас, руководитель комиссии, которая, изучив результаты предыдущих исследований, посвящённых проблеме влияния домашних питомцев на состояние здоровья человека, предоставила отчёт, опубликованный в Circulation).

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ УЧЁНЫХ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО:

- наличие домашнего питомца, как видно, связано с сокращением факторов риска, предрасполагающих к развитию болезней сердца, и увеличением выживаемости среди пациентов. Однако проведённые исследования не являются окончательными и необязательно доказывают, что наличие домашнего питомца напрямую приводит к снижению риска развития болезней сердца. «Это может быть лишь следствием того, что домашние животные есть преимущественно у здоровых людей, но не того, что наличие домашних животных приводит или вызывает снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний» – уточняет профессор Ливайн;
- наличие собаки, в частности, может помочь снизить риск развития болезней сердечно-сосудистой системы. Владельцы собак могут вести более активный образ жизни по причине необходимости регулярного выгула питомцев. В исследовании, в котором приняло участие более 5200 взрослых человек, владельцы собак были более физически активными, чаще прогуливались (по сравнению с людьми, у которых не было собак) и на 54% чаще достигали рекомендуемого уровня физической активности;

- наличие домашнего животного может быть связано с более низким давлением крови, пониженным уровнем содержания холестерина и более низкой частотой возникновения ожирения;

- животные могут оказывать положительное влияние на реакцию организма на стресс.

«По сути, данные подтверждают, что связь между наличием домашнего питомца и пониженным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, вероятно, есть. Менее ясным является то, может ли акт приобретения питомца приводить к снижению вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей, находящихся в преморбидном (предболезненное – прим. vsefakty.info) состоянии. Для того, чтобы дать более точный ответ на этот вопрос, необходимо провести дополнительные исследования» – уточняет профессор Ливайн. По его словам, даже если между снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и приобретением домашнего животного существует связь, людям нельзя заводить животных исключительно для того, чтобы добиться эффекта снижения указанного выше риска.



Правила жизни от Альберта Энштейна

«Чем умнее человек, тем легче он признает себя дураком»

Альберт Эйнштейн был одним из самых талантливых физиков на Земле. Он сделал много открытий и всегда двигался вперед в своих достижениях. Но он был гениальным не только в сфере физики и механики. Альберт Эйнштейн был отличным философом и хорошо знал законы успеха и личной эффективности. Рассмотрим десять цитат из его огромного списка умных изречений. Их вы можете применить в своей жизни для достижения успеха:

1. *«Человек, который никогда не ошибался, не пробовал сделать чего-то новое.»*

Многие из нас не хотят что-то делать новое, так как боятся ошибиться. Не следует идти на поводу у своих страхов. Не бойтесь совершать ошибки, относитесь к ним, как своим учителям. Анализируйте, извлекайте опыт, а затем забывайте про них и идите дальше. Человек, не боящийся совершившать ошибки, как правило, в дальнейшем достигает больших успехов, чем человек никогда не делавший ошибок.

2. *«Образование- это то, что остается после того, когда забываешь все, чему учили в школе.»*

Спустя 30 лет человек забывает почти все, что он изучал в школе или университете и что не понадобилось ему в жизни. Вы можете запомнить лишь то, чему научились сами практикуя это с достаточной регулярностью.

3. *«В своем воображении я свободен рисовать как художник. Воображение важнее знания. Знание ограничено. Воображение охватывает весь мир.»*

Когда осознаешь, как наши предшественники продвинулись вперед, то понимаешь насколько велика сила воображения и творчества. Все то, что у нас есть, возникло под влиянием силы воображения многих великих людей. Дальнейшие достижения появятся в результате нашего воображения.

4. *«Секрет творчества состоит в умении скрывать источники своего вдохновения.»*

Индивидуальность вашего творения во многом определяется умением не показывать свои источники. Человека обычно вдохновляют другие люди, но если вы находитесь в такой ситуации, когда на вас смотрит весь мир, то идеи должны быть своими.

5. *«Ценность человека должна определяться тем, что он дает, а не тем, чего он способен добиться. Старайтесь стать не успешным, а ценным человеком.»*

Если обратить внимание на великих людей, то можно заметить, что каждый из них что-то подарил этому миру. Умение отдавать и делиться – великое знание. Вашей основной задачей должно быть преумножение новых ценностей. Только в этом случае вы можете добиться успеха.

6. *«Есть два способа жить: вы можете жить так, как будто чудес не бывает и вы можете жить так, как будто все в этом мире является чудом.»*

Можно не верить в чудеса и быть прагматиком,... рано или поздно это делает из человека холодного циника недовольного всем миром. Если же опираться на то, что все вокруг нас является чудом, то это дает нам способность замечать и радоваться даже самым маленьким и незначительным событиям нашей жизни. Такое позитивное отношение к жизни – великий источник творческого вдохновения, который позволяет достигать любые цели. Применяя этот способ жизни, можно сделать ее прекрасной и гармоничной. Так, что «не ждите чуда, чудите сами)».

7. *«Когда я изучаю себя и свой способ думать, я прихожу к выводу, что дар воображения и фантазии для меня больше, чем любые способности к абстрактному мышлению.»*

Почаще мечтайте о том, чего бы вы хотели добиться в жизни. Ваше воображение – залог вашего дальнейшего успеха. Это одно из основных правил жизни.

8. *«Чтобы стать безупречным членом стада овец, нужно в первую очередь быть овцой.»*

Быть как все и думать как все – самый простой способ прожить «шаблонную» жизнь большинства. Вроде и неплохо... Но если в вас говорит дух свободного человека, вы амбициозны и жаждите позитивных перемен, то вам придется стать кем-то больше. Для того чтобы, например, стать хорошим предпринимателем, следует начать действовать и открыть свое дело. Только преодолев свои страхи, и отказавшись от многих шаблонных установок, вы достигните задуманного. «Жизнь как игра: чтобы что-то выиграть, нужно играть.»

9. *«Нужно выучить правила игры. А затем нужно начать играть лучше всех.»*

Запомните все правила игры. Все простое гениально.

10. *«Очень важно не переставать задавать вопросы. Любопытство не случайно дано человеку.»*

Все умные люди часто задают вопросы. Нужно искать ответы у себя и других людей. Благодаря этому вы все можете рационально сопоставить, увидеть что-то новое и продвинуться вперед. Один из таких замечательных вопросов: «Как...?». «Как я смогу сделать это..., как мне достичь того то...» Слово «Как» заставляет ваш мозг работать, находить решение и добиваться результатов.

Все десять уроков профессора Альберта Эйнштейна - это правила жизни любого человека, желающего достигнуть высот. Без умного подхода к различным ситуациям невозможно стать великим человеком. В жизни следует понимать свои ошибки и стремиться к победе.



S O U Z L L C

Телефоны:
206-428-8332 206-428-8333

Ящик электронной почты:
souz_info@yahoo.com

Адресс:
1123 SW Maple Ave Ste:220,
Renton, WA 98057

Издается раз в месяц
Тираж до 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно в штатах Вашингтон и Орегон

Редакция журнала “СОЮЗ”

Генеральный директор,
Главный редактор,
Дизайн..Сергей Куян
Шеф-редактор....................................Галина Шкиндер
Верстка..Юрий Гай
Допечатная подготовка...................Анна Мыколаенко
Проверка..Денис Тищенко
Корректура..................Washington Translation Bureau

Профессиональные переводы

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ!

Высокое качество, быстрое и надежное исполнение.
Со всех языков бывшего СССР, все виды документов и текстов.

Сертификация, услуги нотариуса и апостили.

•

более 15 лет в бизнесе
Наталья Гончарова



Телефон/факс 425-432-8797
русско-украинская линия 206-618-0716
www.WaTransBureau.com
info@WaTransBureau.com

Сканворд №1



Сканворд №2



Сканворд №3

							Ш	Т	И	Ф	Т						
						Р		Ю		А							
						У	Т	Р	О	Б	А						
О	Б	О	Л	Т	У	С		Б		Р		Ш	А	П	И	Т	О
	Е		О			Л		А	Ф	И	Ш	А		А		А	
	З		К	О	К	О	Ш	И	И	К		И	О	Ч	Н	И	К
Д	Е	Ф	О		Р		Ё		К	А	И	Т		К		Т	
		А	Н	К	А		Л	Г	У	Н		А	З	А	Л	И	Я
К		И		И	Н	О	К		С	Т	У	Ж	А		Е		К
А	К	Т	И	В									Р	А	И	Ч	D
М		О		D									D		Т	У	Р
Е	Р	М	А	К									С	Т	А	Л	Ь
И			Н										Л			А	
D		К	D	Л	У	Ш	А			Г	О	Р	И	З	О	Н	Т
Т	О	Л	А	Р			К	О	Ф	Е		А			С		У
Ё		Е		D	П	А	К			И	Д	С		Д	А	Ч	А
С	К	В	А	Й	Р		Р	Ы	Б	А		П	Р	Е	Д	Е	Л
		Е		М	У	К	А		А			Р		Л	D	Л	Е
Т	О	Р	Н	А	Д	О			К	В	О	Я		О	К	О	Т
						Л	Е	Р	Ѳ	А	Ч						
						И			А	Г	А						
						А	И	Ш	Л	А	Г						



Минутка

***

Муж и жена дома. Звонит телефон, муж берёт трубку и, ни слова не сказав, через полминуты кладёт её.
Жена спрашивает:
– Кто это был?
– Да, наверное, какой-то мужик из Гидрометцентра ошибся номером. Он спросил: «Ну что, солнце, горизонт чист?»

***

Начав поиск чего-то в квартире, можно нечаянно сделать генеральную уборку.

***

Теща зятю:
– Посмотри горло, похоже у меня ангина.
– А Вы не укусите?

***

Иногда мой кот смотрит на меня, как бы говоря: «Вот я – кот. А чего добился ты?»

***

Народная примета: если котелок варит, голодным не останешься.

***

И почему любимое мужское блюдо «нупридумайчтонибудьсама» потом обязательно превратится в «блинаятакоенехочу»??

***

Девушки! Если в утреннем автобусе какой-то парень всю дорогу пялится на вашу попку, не обольщайтесь, знайте: в голове у него всего одна мысль – «она похожа на мою подушку и я хочу СПАТЬ».

***

Женщины с детства не знают, чего хотят.

***

Жизненные задачки.
Люся подмигнула Васе 140 раз, написала 8 записок, 4 раза пригласила в кино, 23 раза – на дискотеку, 3 раза приглашала домой на чашечку кофе, 2 раза давала посмотреть фотографии в альбоме «Я в сауне». Вася считает Люсю хорошим другом и верным товарищем.
Вопрос №1: Как можно быть таким тормозом?
Вопрос №2: Может быть, Люсе следует отказаться от тонких намёков?

***

Caps Lock – включи ярость!

***

Если не можешь распилить цепи, плюй на них: может быть, проржавеют.

***

Пытался читать библию.
Не понял, какое отношение к России имеют все эти приключения евреев в Африке?

***

Не беда, если ваш муж думает только о себе.
Беда, если он думает о другой.

Ёшкин Кот – реликтовое хищное животное. Обитает исключительно на территории России. Ёшкин Кот внешне очень похож на Ёкарного Бабая, но уши у него побольше. Является разносчиком паразитов из семейства Едреные воши.

Сидорова Коза – биологический подвид коз обыкновенных со стандартной комплектацией: рога – 2 шт., копыта – 4 шт., титьки – 2 шт., мозг – в комплектацию не входит. Основное отличие Козы Сидорова от остальных – печальные глаза и крайне скудный шерстяной покров (как результат альтернативного использования Козы г-ном Сидоровым).

Бляха-муха – это обычная муха, только сильно гулящая.



- Собака заходит на почту, берет бланк для телеграммы и пишет: "Гав... гав ... гав... гав... гав... гав... гав... гав... гав..." Почтовый работник прочитал текст и говорит:
- В телеграмме только девять слов. Вы можете добавить еще одно слово за ту же цену.
Собака думает, перечитывает, шевеля губами ("гав-гав... гав, гав..."), свой текст, затем говорит:
- Да нет, тогда ерунда какая-то получается...

- Знаешь, моя собака совсем обленилась! - Что ты говоришь? А что такое? - Ну как же. Раньше, чтобы погулять, она приносила поводок, а теперь - ключи от машины!

Пограничник с собакой идет вдоль границы. Шорох в кустах. Пограничник - собаке: - Иди посмотри, что там такое. - Пошел ты!.. Я и отсюда могу погавкать.

смеха



***

– Дошли до меня слухи, что ты недавно женился, правда что ли?
– Было дело.
– Ну и как жена, небось красавица?
– Есть такое дело. Точь-в-точь – Венера Милосская. Да и по хозяйству такая же безрукая – всю посуду в доме уже перебила.

***

После ремонта Большого Театра его зал углубили настолько, что в промежутках между ариями слышно:
«Осторожно, двери закрываются. Следующая станция Новокузнецкая»

***

Решил коллега на работе рассказать историю из своей весёлой, деревенской молодости. Весь коллектив лежал под столом уже после первой фразы: «Несут, как-то, меня пьяного драться…»

***

Новая водка «Хрустальная туфелька»!
– Потухни до двенадцати.

***

Если в вашем доме становится тихо, значит, ваш ребенок уже облизал ботинки, задушил кота, разрисовал обои, и теперь моет руки в унитазе.

***

Мне нравится моя работа за свободный график. Захотел – пришел на работу к семи часам утра. Захотел – ушел в 12 часов ночи. А захотел – вообще не пошел… домой…

***

Мужик поймал такси.
– Куда вам?
– Нет, к удавам я не поеду...
– Нет вы меня не правильно поняли… Куда вам надо?
– Ну раз надо, то поехали к удавам.

***

– Ты кто такой?
– Я Амур. Видишь ту девочку? Сейчас я выстрелю в твое сердце.
– Она же очень страшная!
– Я подлый Амур!

***

Мальчик (7) и его сестра (4) кушают салат из капусты. Мальчик говорит:
– Мы с тобой, как два козлика.
Сестра:
– Козел здесь один, а я – зайка...

***

Coca-Cola: «Накипь отмоет без труда – из Америки вода!»

***

На вопрос: «Как вам удалось набрать 99 баллов на ЕГЭ по русскому языку?» выпускники кавказских школ хором ответили: «В школ надо был харашо учытся».



***

Женись, несмотря ни на что.
Будет хорошая отмазка на тот случай, если не захочется с кем-то секса или серьезных отношений.

***

Где-то там, в космосе, есть планета, планета без войн, без насилия, без голода и бедности, без убийств и без зла.
А ещё на ней нет кислорода.

Реальные высказывания клиентов банков:

* Объясните мне, как смертнику…
* Я хотел бы вступить в связь с вашим банком…
*Скажите, а если воспользоваться вами, как ячейкой?
* Я слышал, что у 6 банков, в том числе и вашего, отберут лицензию. Но мы будем молиться, чтобы вас пронесло…
* Там было написано русским по белому…
*Девушка, здравствуйте. Вы даете?
* Скажите, а если вкладчик, грубо говоря умер?
* Из заявления клиента с просьбой вернуть карту, захваченную банкоматом: «Прошу Вас вернуть карту, которую нагло усосала эта мерзкая машина!»
* «Алло! Мы сейчас разговаривали с оператором, и нас разорвало!»
* Из комментария менеджеров: «Клиент затруднился назвать место работы. Был одет в форму сотрудника полиции»

***

Мальчик взрослеет, когда начинает называть 20-летних девушек тётками.
Мужчина взрослеет, когда начинает называть 30-летних тёток девушками.
А стареет мужчина тогда, когда начинает называть девочками 60-летних бабушек.

***

Каждый раз, когда я просыпаюсь, а на улице ещё темно, у меня такое чувство, что сейчас меня отведут в садик.

***

Чтобы похудеть, мужчина покупает гантели, а женщина – весы.

***

Раньше после умывания я чувствовала сухость кожи… но потом, наконец-то, нам дали воду...

***

– Девушка, а сколько вам лет?
– Девятнадцать лет и семьдесят два месяца.

***

Совет от Рабиновича:
Если подавать чай гостям в коричневых кружках, то можно таки неплохо сэкономить на заварке.

ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ

Law Office
(425) 264-2000
ГЛАВНОЕ-ВОВРЕМЯ ПОЗВОНИТЬ
call
save

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057



Law Offices of
Anthony W. Dougherty



Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R. Tseytlin



Law Offices of
Marina Dzhamilova



Law Offices of
Harold K. Grover



Paralegal
Michael Zhovtis

- АВТОАВАРИИ
- ИММИГРАЦИЯ
- БАНКРОТСТВО
- КРИМИНАЛ
- ШТРАФЫ ОТ $150
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- DUI

RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA